



# Gratin di finocchi al fontal e mousse di ceci con pomodorini e crostini caserecci

40 minuti

10



Fontal



Pomodorini Datterini



Panko (pangrattato giapponese)



Finocchio



Aglio



Ceci



Ciabatta



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

## Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Fontal** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Finocchio**	2 pezzi	4 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Ciabatta 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	629 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3237 kJ/ 774 kcal	515 kJ/ 123 kcal
Grassi (g)	24 g	4 g
Grassi saturi (g)	11 g	2 g
Carboidrati (g)	100 g	16 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g
Fibre (g)	19 g	3 g
Proteine (g)	37 g	6 g
Sale (g)	3 g	0 g

## Allergeni

7) Latte 13) Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

## Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti  
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro

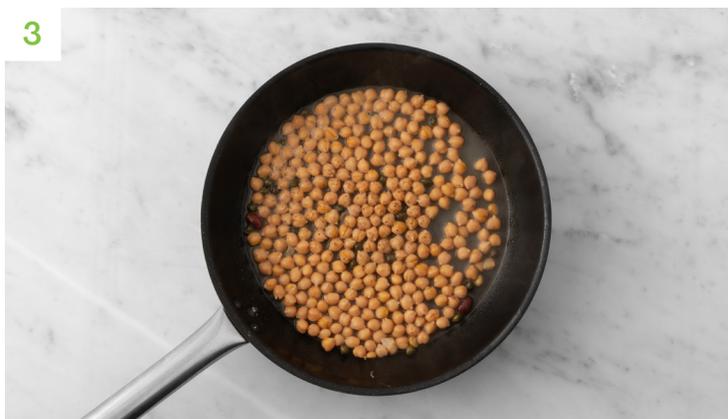


Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](http://hellofresh.it)



## Tagliare le verdure

- Preiscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Eliminate la base dura e le punte dei **finocchi** e tagliateli a fette di circa 2 cm.
- Incidete la buccia dei **pomodorini** con un coltello.
- Eliminate la crosta e tagliate il **fontal** a tocchetti piccoli.



## Preparare la mousse di ceci

- Eliminate l'aglio e frullate i **ceci** con il loro fondo di cottura e con 1 cucchiaio d'**olio** per persona, fino a ottenere una crema liscia. Se necessario, aggiungete altra acqua calda per regolare la consistenza e aggiustate di sale.
- Tagliate il **pane** a fette diagonali, conditelo con **olio**, **sale** e tostatelo in padella per 5-6 minuti. In alternativa, tostatelo in un tostapane.



## Infornare le verdure

- Disponete i **finocchi** e i **pomodori** in una pirofila dai bordi alti. Conditeli con un generoso filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Spolverizzateli con il **panko**, poi disponete sopra i tocchetti di **fontal** e cuocete in forno caldo per 30-35 minuti.
- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) con un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio per 1-2 minuti. Unite i **ceci**, **sale**, **pepe** e 100 ml d'acqua (circa mezzo bicchiere) per 2 persone e cuocete con un coperchio per 5-6 minuti.



## Disporre nei piatti

- Disponete la **crema di ceci** nei piatti.
- Aggiungete i **finocchi** e i **pomodori** gratinati e accompagnate con il **pane** tostato.

Buon Appetito!